

预防宫颈癌 从TCT检查开始

□李慧

45岁的韩女士因白带增多、异味、性交后出血，到院妇产科就诊。医生建议韩女士做TCT(液基薄层细胞学)检查、HPV(人乳头瘤病毒)检测和宫颈活检。宫颈活检病理诊断出韩女士为宫颈低级别上皮内病变，医生嘱咐韩女士临床治疗后进行复查。在这一病例中，TCT检查起到了宫颈癌前期筛查的作用。

什么是TCT

TCT检查是一种筛查宫颈癌前期病变及宫颈癌的方法，可以检测宫颈细胞的异常变化，进而预测宫颈病变的可能性。TCT检查可以检测出非典型鳞状细胞、不典型

腺上皮细胞、原位癌等病变。

如何检查

医生会先用阴道扩张器暴露患者的宫颈，再使用采样器刷取宫颈及宫颈口内的脱落细胞，采集子宫颈细胞样本，放到专用的培养液中，然后将采集的标本送至病理科，最后使用全自动细胞检测仪将样本进行进一步的显微检测和诊断。以上步骤完成后，一般2天~3天可以出结果。需要注意，TCT检查只是对宫颈癌进行初步的筛查，如果发现异常情况，就需要进行更深入的检查，如HPV检测、阴道镜取活检组织检查等。

TCT检查结果

通常情况下，诊断报告中会有NILM(未见上皮内瘤变)、炎症等诊断，代表送检标本未出现肿瘤性病变。如果诊断报告中出现ASC-US(无明显诊断意义的非典型鳞状细胞)、LSIL(低级别鳞状上皮内病变)、HSIL(高级别鳞状上皮内病变)等字样，建议进行HPV检测、阴道镜活检等。TCT检查、HPV检查、阴道镜下宫颈活检是目前筛查宫颈癌的三阶梯诊断方法。TCT检查具有高精度、方便快捷、价格相对便宜等优势，适用于所有年龄段的女性。

适用人群

已婚女性 有性生活的女性，最好每年进行一次TCT检查。即使已经接种了HPV疫苗，也应该定期进行TCT检查。21岁以上的女性 对于年龄在21岁以上的女性，无论是否有性生活史，都应该进行宫颈癌筛查。异常症状者 如果出现异常阴道出血、异常阴道排液、异常下腹痛等症状，应该及时进行TCT检查。高危人群 如果存在高危因素，如长期吸烟、长期口服避孕药、免疫功能低下等，应该增加TCT检查的频率。

注意事项

检查前24小时避免性生活；检查前4~48小时内不要冲洗阴道或使用阴道栓剂，也不要做阴道内诊；如有炎症就先治疗炎症，然后再行TCT检查，以免影响诊断结果；TCT检查最好安排在非月经期进行，一般在月经干净后3天~7天进行。TCT检查是一种重要的宫颈癌筛查方法，对于预防和治疗宫颈癌具有重要意义。通过TCT检查，可以早期发现并预防宫颈癌的发生，降低宫颈癌的发病率和死亡率。(作者供职于山东省第二人民医院病理科)

注意事项

在口服抗肿瘤药服用期间，应避免摄入高脂肪含量食物，以免影响一些药物的吸收。建议少量多餐，适量摄入高蛋白、易消化和少渣食物。要注意避免服用潜在与药物发生相互作用的药物。很多靶向抗肿瘤药物需要经过肝药酶代谢，服药期间应避免食用西柚和柑橘等抑制肝药酶活性的食物，以免影响药物代谢降低药效。另外，服药期间要戒烟限酒，烟草中的烟碱也会影响机体药物代谢相关酶的作用，而酒精则会加重肝脏毒性。此外，部分抗肿瘤药物可与牛奶等奶制品发生化学反应，使药物不易被肠道吸收，如雌莫司汀会与牛奶中的离子形成不溶性沉淀盐，故服药时需与牛奶以及奶制品间隔2小时。(作者供职于河南省肿瘤医院药学部)

如何正确服用抗肿瘤药物

□秦婷婷

餐后 餐后30分钟服药，避免药物对胃黏膜造成刺激，减缓胃排空的速度，增加药物的吸收。

睡前 睡觉前15分钟~30分钟服药，服药后不能立即卧床，需要适当活动，减少药物对胃黏膜和食管黏膜的刺激。

每日1次 每日固定一个时间规律服药。

每日2次 早、晚各服药1次，尽量间隔12小时。

每日3次 早、中、晚各服药1次，尽量间隔8小时。

正确的服药方式

肿瘤患者在服药时，应严格遵照医嘱，不能随意调整用药剂量、用药频次和用药疗程，只有维持稳

定的血药浓度，才能发挥最佳的治疗作用。

口服抗肿瘤药通常需要随水整片吞服，饮水量一般建议200毫升温开水，不能随意掰开或碾碎，否则会破坏药品结构，降低药效。胶囊剂药物容易黏附在食道，宜多饮水服用，使药物顺利通过食管。刺激性类药物，服用时建议多饮水，可以降低对胃肠道的刺激。

部分药品说明书中会说明非整片服用的方式，如吉非替尼片，需将片剂分散于半杯饮用水中，无需压碎，搅拌至完全分散，即刻饮下药液，再用半杯水冲洗杯子饮下。

在服药时，如果药物体积较大，不易吞咽，或者患者无法口服或吞

咽困难，应及时寻求医师或者药师的帮助，选择最佳用药方案。

药物漏服的处理

当出现漏服或者少服药物的情况时，不要惊慌。多数口服抗肿瘤药在说明书里标注了漏服或迟服的处理方法，可仔细阅读说明书，如果说明书中未提及补服处理方法，建议联系医师或药师咨询，合理补服。

补服遵循的原则

如漏服时间在用药间隔的一半以内，应立即补服；如漏服时间已经超过用药间隔的一半时间，则不必补服；漏服后再次服药时按照原定的服药时间，药物剂量不得加倍。

口服抗肿瘤药是患者抗肿瘤治疗的重要手段之一，而服用方式是否正确直接影响抗肿瘤药的疗效，也关系到患者的生存质量。因此，正确服药对于肿瘤患者来说很重要。那么，口服抗肿瘤药的服用方法和注意事项有哪些呢？

正确的服药时间

不同的抗肿瘤药服用时间不同，掌握正确的服用时间有利于药物被人体有效地吸收，充分地发挥药效，也能避免不良反应。通常来说，口服抗肿瘤药有以下几个服用时间点：空腹、餐中、餐后和睡前。服用次数有：每日1次、每日2次和每日3次。

空腹 通常指餐前1小时或餐后2小时。空腹服药可以避免药物与食物之间发生相互作用，影响药物的吸收。

餐中 随餐服药，减少药物对消化道的刺激，减少恶心、呕吐等胃肠道的不适感。

子宫内膜息肉是一种妇科常见病，由子宫内膜局部过度增生所致。它通常表现为突出于子宫腔内的单个或多个光滑肿物，蒂长短不一。子宫内膜息肉可引起不规则阴道流血、不孕等症状，对女性的健康造成一定的影响。

子宫内膜息肉的症状

子宫内膜息肉可发生在青春后期的任何年龄，尤其是35岁以上妇女较为常见。一般来讲，单发且较小的子宫内膜息肉多无明显症状，绝大多数患者是因其他疾病检查子宫时发现的。部分患者因子宫内膜面积增加或者内膜过度增生，而产生不同程度经量增多、经期延长表现。而突入颈管或大型息肉可继发感染、坏死，进而引发阴道不规则出血、血性分泌物，伴有恶臭味。

子宫内膜息肉的防治

□王晓英

子宫不规则出血 子宫内膜息肉是导致子宫不规则出血的主要病因，包括月经期出血、接触性出血，随着子宫内膜息肉体积增大、数量增多，子宫内膜破溃则会出血。一般来讲，子宫不规则出血症状的轻重与息肉数量、直径、位置无关，部分绝经患者的临床症状因息肉数量、大小、血管生成不同而产生变化，且这类患者息肉恶变危险性也会有所增加。

白带异常 部分息肉较大者伴有不同程度白带增多、白带有血丝等症状，也可表现为接触性出血，

好发于房事后，用力排便时。腹痛 因子宫内膜息肉引起的腹痛症状好发于月经后半期，呈进行性加重，随着月经结束而消失，主要由于经血排出不畅所致。

不孕 相关调查数据指出，有15%~25%不孕妇女患有子宫内膜息肉，故认为息肉的存在会对女性生育能力造成潜在影响。目前主要作用机制仍在研究，但可以证实，子宫内膜息肉可引起子宫内炎症反应，阻碍精子移动及胚胎着床，而子宫内膜息肉生长位置也会影响正常受孕，子宫内膜息肉生

长在子宫颈管内，则会阻碍精子进入宫腔，导致女性不孕。当子宫内膜息肉生长在宫腔内，则会阻碍受精卵着床，影响胚胎发育，最终导致女性不孕。

如何防治

及时治疗 女性朋友如果患了子宫内膜息肉，应及时到正规医院接受治疗，勿自行用药，应严格遵照医生的科学指导，定时定量服用药物。必要时可以进行手术治疗。此时，患者应当充分信任并配合医生，不要错过最佳治疗时机。注意卫生 养成每日用清水清

急性支气管炎是较为常见的一种呼吸炎症。患者可有不同程度的刺激性干咳、胸闷、咯痰等症状，甚至会有低热、周身乏力等症状，加强对急性支气管炎患者的护理，能够促进患者康复。

及时退热 支气管炎急性发作时多为中低热，在患者体温不超过38.5摄氏度时，可以通过物理降温的方式退热。如果患者出现急性支气管炎发热的情况，且体温不超过38.5摄氏度时，应用温水擦洗患者的身体，并用毛巾在头部湿敷，避免应用酒精降温的方式。一旦患者体温持续超过38.5摄氏度，应立即就医接受专业的治疗。一旦急性支气管炎患者出现发热的情况，尤其是持续发热的患者应多饮水，避免患者持续发热带走大量水分导致的脱水。

帮助排痰 急性支气管炎患

者在院内治疗期间要严格遵照医嘱用药，可遵照医嘱应用雾化吸入器进行化痰，掌握正确咳嗽的方法。患者可以在坐起或者站起慢慢深呼吸后，再通过咳嗽快速将痰咯出。对于排痰困难的急性支气管炎患者，护理人员还可以通过轻叩患者的背部，帮助患者排痰。当患者自身在咳嗽时，也可以用双手压迫腹部提高腹压顺利排痰。急性支气管炎患者卧床休息时，应该尽量取半卧位促进痰液的排出，也可以改善呼吸道通气状况。

合理用药 护理人员及家属在照顾急性支气管炎患者的过程中，要根据患者的症状进行对

急性支气管炎的护理

□肖玉新

症处理，高热、全身乏力的患者，可应用阿司匹林等药物进行干预；痰稠不易咯出的患者可遵医嘱，应用易化新等祛痰药物进行治疗；伴有哮喘症状的急性支气管炎患者应该严格按照医嘱应用氨茶碱或多索茶碱缓解哮喘症状。在应用药物对症处理的过程中，患者自身以及家属要注重用药后是否出现药物相关的不利反应，如有异常应立即通知医务人员进行处理。

确保环境舒适 为住院治疗的急性支气管炎患者提供良好的住院环境，避免在病区大声喧哗，保证病房良好的通风和采光，温度维持在21摄氏度左右，湿度控

制在60%，可以减轻急性支气管炎患者支气管黏膜水肿。陪护人员要避免在病房周围吸烟，防止灰尘以及烟草的气味刺激患者的呼吸道黏膜，引发剧烈咳嗽，加重患者的病情。急性支气管炎患者要减少前往人多的区域，必要时应戴口罩外出，避免交叉感染。注意保暖 患者在治疗及恢复期间也要注意保暖，特别是寒冷的空气，能够刺激患者支气管黏膜，从而造成局部炎症反应加重。因此，患者要注意根据天气变化增减衣物，睡觉时注意保暖，体温维持在36.5摄氏度左右。

保持正常作息 急性支气管炎患者在经过系统性的治疗后大

多预后良好，但会由于免疫力下降或者吸烟造成急性支气管炎反复发作，因此急性支气管炎患者日常生活应该注意戒烟限酒，应该尽可能避免熬夜，加强运动锻炼，提高免疫力，减少粉尘与烟尘的吸入。急性支气管炎在疾病发作期，应该严禁辛辣刺激性食物，多进食清淡以及易消化的半流质食物，如蔬菜粥、肉粥等。有过敏体质的急性支气管炎患者，应该避免进食鱼、虾、螃蟹等海鲜类食物。出院后，患者应减少辛辣、油腻、过甜、过咸的食物摄入量，多食用新鲜的水果蔬菜。急性支气管炎患者的日常管理，还应重视保持口腔清洁，坚持早晚漱口。对于口腔卫生较差的患者，还可以在三餐后使用淡盐水或漱口水漱口，避免口腔细菌加重诱发气管感染。

(作者供职于福建省三明市沙县区富口卫生院)

孕期超声检查的重要性

□张利英

孕期超声是一种重要的辅助检查手段，主要通过超声检查，了解胎儿的生长、发育情况，包括胎儿大小、羊水量、胎盘位置、胎位、脐带情况等。早期超声检查主要用于确定妊娠，确认胎儿是否存活。

评估胎盘及前置情况 在怀孕中期(16周~27周)是胎儿生长、发育最快的时期，此时如果胎盘前置或胎盘位置不正等情况会对胎儿造成一定的危险。通过超声检查可以了解胎盘的位置是否正常，评估胎盘前置的程度，是否会引起早产，是否会引发出血等。

评估胎儿和母体的安全 超声检查可以在孕早期及时发现是否宫外妊娠，单胎还是多胎，有无合并其他的疾病等；孕中期可以预测妊娠期高血压疾病综合征、胎位不正、胎儿宫内生长受限等异常情况。

评估胎儿发育情况 在孕早期，由于孕妇的身体激素水平、饮食营养、环境因素等多种因素影响，胎儿会出现大小、形态及结构异常，而这些异常，在超声检查下可以得到比较清晰的图像，并评估胎儿发育是否满足生产条件。

评估胎儿是否缺氧 孕中期是胎儿中枢神经系统发育最快的时期，也是大脑发育最关键的时期。此时通过超声检查可以评估胎儿是否有脑积水，是否为无脑儿等情况，并及时采取措施避免新生儿畸形。

评估羊水是否异常 羊水主要来自胎儿的尿液，随着孕期的进展，羊水会逐渐增多，如果羊水过多或过少，都会对胎儿造成不良影响。通过超声检查可以了解胎儿发育是否正常，羊水是否充足。

识别胎儿宫内窘迫 提示胎儿宫内情况及胎位，为治疗提供依据。

(作者供职于张家口第一医院)

甲状腺疾病的中医保健

□谢倩

目前，我国甲状腺疾病的发病率逐年上升，而且发病日趋年轻化。据流行病学统计，本类疾病以女性患者居多。常见有甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退等。甲状腺疾病的发生与周围环境、饮食以及工作、生活的压力等是密不可分的。那么，对于甲状腺疾病，除了规范化的治疗以及定期随访以外，在中医保健方面可以做哪些呢？

情志调养

在中医学理论中，有“肝主情志”的说法，甲状腺为肝经所主，与胆经关系密切。而女性以肝为先天，这也就解释了为什么女性更容易患甲状腺疾病。因此，在日常生活中，大家要保持愉悦的心情，避免情绪激动及过度忧郁，要学会释放压力，避免压力过大影响疾病的恢复。

穴位保健

人体的穴位可以调整机体的生理功能，而且具有独特的双向调整作用。对于甲状腺疾病来说，甲状腺功能减退与甲状腺功能亢进，这两种相反的疾病，可以通过对穴位的刺激来调整。在平时的日常生活中，大家可以通过对穴位的按揉起到调整作用，穴位按揉是中医适宜技术中的一种，它不仅操作方便而且疗效确切。那么，对于甲状腺疾病选取什么穴位合适呢？甲状腺疾病的发生与肝经关系密切，可以选取肝经上的穴位进行治疗，如太冲穴。太冲穴是足厥阴肝经的原穴，原穴是脏腑的原气经过和留止的地方，具有调整相应脏腑的功能。因此，按揉肝经的原穴可激发肝经原气，调节机体气机升降，并可以促进机体正常生成、运行和输布气血津液。通过坚持按揉太冲穴，可以改善患者肝经的气血运行，通畅气机，调理脏腑。太冲穴在足背部，沿第一、二跖骨横纹向上推按之凹陷处，左右各一。经常按揉太冲穴，帮助患者肢体末端的血液循环加快机体代谢，促进甲状腺疾病的恢复。按揉的力度以局部感觉酸胀为度，每天可按摩1~2次，每次10分钟左右即可。

饮食保健

患了甲状腺疾病，要避免食用含碘量高的食物，如海带、紫菜等。这些含碘量高的食物会影响甲状腺的功能，在一定程度上会加快疾病的进展。

减少刺激

平常生活中，避免对颈部甲状腺区域的刺激，尽量减少触摸按摩甲状腺区域。甲状腺比较娇嫩，外界的刺激容易引起甲状腺的不良反应。在平时洗澡时，尽量不要使用刺激性的肥皂来清洗颈部。

甲状腺疾病的发生与多种因素有关，我们要树立积极的心态来面对甲状腺疾病，尽早接受正规的治疗，配合中医保健，使甲状腺疾病早日康复。

(作者供职于山东省德州市齐河县中医院)

体检发现肺结节怎么办

□谢丛意

小的肺结节。因此，肺结节的发现率明显提升。

吸烟和环境污染 吸烟和环境因素(如空气质量和污染水平)是肺癌的主要危险因素，导致了肺结节的增加。

年龄因素 随着人口老龄化，老年人更容易患上肺结节。

肺结节是肺癌吗

肺结节并不一定是肺癌。事实上，大多数肺结节都是良性的，意味着它们不是癌症。但是，一些肺结节可能是恶性的，需要进一步地进行评估和治疗。关键在于区分良性和恶性肺结节，这需要综合考虑多个因素。

肺结节的初步鉴别

当发现肺结节时，医生通常会采取一系列措施来初步鉴别其性质。

临床评估 医生会询问患者有关年龄、职业、症状、吸烟史、

慢性肺部疾病史、个人和家族史、治疗经过及转归等信息，以了解更多的背景信息。

影像学检查 高分辨率CT扫描通常是常用的检查方法，可以提供有关结节的详细信息，如大小、形状、密度、边缘及内部特征等。

肿瘤标志物检测 胃泌素释放肽前体(ProGRP)可作为小细胞肺癌的诊断和鉴别诊断的首选标志物；神经特异性烯醇化酶(NSE)用于小细胞肺癌的诊断和治疗反应监测；癌胚抗原用于判断肺腺癌复发、预后及治疗过程中的疗效观察；细胞角蛋白19片段抗原(CYFRA21-1)对肺鳞状细胞癌诊断有一定参考意义；鳞状细胞癌抗原对肺鳞状细胞癌疗效监测和预后判断有一定价值。

功能显像 对于不能定性的直径>8毫米的实性肺结节可以

采用正电子发射计算机断层显像(PET-CT)协助区分良性或恶性。此外，PET-CT还可以为选择穿刺部位提供重要依据。

病理学检查 对于高风险的肺结节，医生会通过穿刺活检或手术方式获取肺结节的组织样本，确定肺结节的性质是良性还是恶性。

肺结节的治疗方法

对于低风险的肺结节，医生会建议患者定期随访观察。如果肺结节没有变化，通常无需治疗。

抗感染治疗 对于有感染依据的肺结节，如肺结核、隐球菌感染、曲霉菌感染及其他特殊病原体感染者，应采取相应的抗感染治疗措施，定期评估肺结节的疗效。

手术切除 如果肺结节被诊断为恶性或高度可疑，手术切除通常是首选治疗。

放疗和化疗 对于一些无法手术切除的肺癌病例，放疗和化疗可能是必要的治疗方式。这些治疗可以帮助减小肿瘤的大小或控制其生长。

靶向治疗和免疫治疗 一些肺癌病例可以受益于靶向治疗或免疫治疗，这些治疗方法通过干扰癌细胞的生长或增强免疫系统来对抗肿瘤。

综上所述，体检中发现肺结节是一种常见情况，但并不一定意味着患有肺癌。通过仔细评估和治疗，可以及时发现和治疗患者的肺癌，提高康复率和生存率。因此，如果发现自己或他人有肺结节，应尽快咨询专业医生，以获得正确的诊断和治疗建议。预防和早期发现是战胜肺癌的关键。

(作者供职于复旦大学附属中山医院厦门医院呼吸科)